

65歳以上の人へ インフルエンザの予防接種費用助成が始まります！

【インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧】

医療機関名	電話番号
安部医院	64-2927
いしかわ内科クリニック	67-2288
いとう小児科クリニック	61-5155
いとう内科胃腸科医院	64-1795
いわぶち脳神経クリニック	65-3661
及川脳神経内科クリニック	65-3811
黄木医院	77-2211
小野寺こども医院	81-6660
かさい睡眠呼吸器クリニック	61-6590
きたかみ駅前内科クリニック	61-3372
北上済生会病院	64-7722
きたかみ皮膚科スキンケアクリニック	64-6003
斎藤医院	64-0021
坂の上野田村太志クリニック	65-1111
さくらの内科クリニック	61-5060
佐々木内科小児科医院	84-2352
ささもり耳鼻咽喉科医院	64-6644
佐藤産婦人科小児科医院	63-6262
さやかクリニック	72-7228
柴田医院	61-5130
しゅういちろう内科クリニック	72-6567
小豆嶋胃腸科内科クリニック	65-6006
すがい胃腸科内科クリニック	71-5577
田郷医院	72-7282
たまだ江釣子クリニック	77-5656
千田クリニック	71-2455
ちとせ医院	63-3780
とどり小児科医院	64-1603
中島医院	65-6151
なるいクリニック	64-1022
根本小児科医院	63-4687
花北病院	66-2311
日高見中央クリニック	61-0888
ひらのこどもクリニック	71-5800
松浦脳神経外科	65-2332
みずかわ耳鼻咽喉科医院	72-6760
みなみ内科クリニック	62-3730
むらさきのクリニック	71-3555
室岡医院	63-3311
茂木内科医院	61-0222
やご内科・循環器クリニック	72-7717
芳野内科医院	65-1811
立正堂医院	67-2708
わたなべ脳神経外科クリニック	65-5777

※その他、通院中の人のみを対象に予防接種を実施している医療機関があります。

問い合わせ先 健康増進課健康係 ☎72-8295

■実施期間：10月25日(金)～令和2年1月31日(金)

■対象：次に該当し、接種を希望する市民

●接種日に65歳以上の人

●60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で障害者手帳1級の交付を受けている人

■料金：2,100円（生活保護世帯の人は無料。生活保護世帯の人にはインフルエンザ予防接種無料券を送付します）

■接種方法：個別通知なし。直接医療機関に申し込み

※市外医療機関を希望する人は、早めに同課へご連絡ください。
 ※接種当日は、医療機関で問診票を記入していただきますので、補助が必要な人は補助者をお連れいただくと受診がスムーズです。



シニアのための
 暮らしの+知識

シニアのくらし・健康づくりなどに役立つ情報をお届けします！

長寿介護課
 ☎72-8221

貯筋(筋力を保つ)が大切です

いくつになっても自立して生活をしていくためには、食事や掃除、買い物、外出など、日常生活を送るための機能(生活機能)を保つ必要があります。

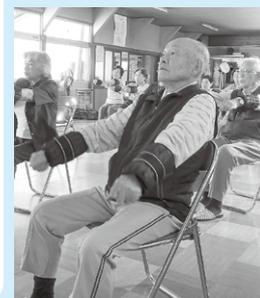
高齢になるとともに、健康を損なったり、心身の機能が少しずつ衰えたりするなど生活機能が低下する危険性が高まります。しかし、筋力トレーニングや柔軟体操などを積極的に行うことで、何歳からでも体の機能を維持・向上させることが可能です。

日常生活で毎日積極的に体を動かすとともに、筋力を高めることのできるいきいき百歳体操などの運動を自分に合ったペースで習慣にし、よく動く体を保ちましょう。

※市内には64のいきいき百歳体操を行う自主グループがあります。近くのグループを知りたい人はご連絡ください。

- ・人が集まるところがあれば参加しています。ゲートボールも楽しいし、百歳体操も参加して1年になります。
- ・食事は息子よりもたくさん食べますよ！
- ・百歳体操に来て、こうして地域の人と交流できるのがいいですね～。皆さんもどんどん外に出て歩きましょう!!

伊藤久男さん(97歳・和賀町横川目)





11月8日は“いい歯の日”です

歯を失う原因の第1位は歯周病、第2位はむし歯です。歯と口の健康が全身の健康を支えます！大切な歯、一年に一回、チェックしてみませんか？



成人歯科検診・後期高齢者歯科健診の 受診期限は11月30日(土)までです！

対象となる人には、受診券を発行しています。紛失された人へは再発行しますので、ご連絡ください。

検診名	対象者	受診料・備考
成人歯科検診	S54. 4. 2~S55. 4. 1生	無料
後期高齢者歯科健診	S18. 4. 1~S19. 3. 31生 (被保険者のみ)	無料 ※訪問歯科健診も可能

問い合わせ 健康係 ☎72-8295

休日当番医(9時~17時)

月日	内科系	外科系
10月27日 (日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
11月3日 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
11月4日 (月)	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155	きたかみ腎科クリニック 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700
11月10日 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111 とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603	外科系の病気・ケガも 左記の医院で診療します。
11月17日 (日)	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
11月23日 (土)	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 ☎64-1603	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661
11月24日 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	斉藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441

日曜日当番整骨院(9時~17時)

月日	施術所
10月27日 (日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
11月3日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
11月10日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
11月17日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
11月24日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170

休日当番歯科(9時~12時)

月日	歯科
11月17日 (日)	門神歯科クリニック 和賀町横川目36-16-10 ☎72-4180

※第3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

休日当番薬局(9時~17時)

月日	薬局	
10月27日 (日)	さわやか薬局 立花10-48-7 ☎65-5000	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
11月3日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	くすみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017
11月4日 (月)	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810
11月10日 (日)	まごころ薬局 上野町四丁目3-22 ☎61-6600	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
11月17日 (日)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	かたくり薬局 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211
11月23日 (土)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 ☎61-3351	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550
11月24日 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 ☎61-3023
	かたくり薬局 村崎野17-171 ☎66-7121	
	かたくり薬局 村崎野17-171 ☎66-7121	

※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認の上、保険証を忘れずに受診してください。

こども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスします。

#8000 または ☎019-605-9000(年中無休 19時~23時)